SEMOULES ET COUCOUS / POLENTA

Une semoule de maïs pour la préparation de plats dans la tradition italienne

PORTIONS

Prévoir 200 g* de polenta cuite par personne

Le GEMRCN (Groupement Etude des Marchés de la Restauration Collective et Nutrition) recommande la consommation de féculents, légumes secs ou de céréales à hauteur de 10 repas sur 20.

*portion inférieure recommandée pour un adolescent ou adulte dans le cadre du GEMRCN.

Polenta
500 g

LES + PANZANI

- + SEMOULE DE MAÏS PRINCIPALEMENT COMPOSÉE DE GLUCIDES COMPLEXES pour une diffusion lente dans l'organisme.
- + ACCOMPAGNERA VOS PLATS SALÉS OU SUCRÉS
- + SANS GLUTEN, le maïs est une céréale naturellement sans gluten.

SPÉCIFICITÉ DE LA GAMME

Une alternative féculents facile à mettre en œuvre.

INGRÉDIENTS

100% semoule de maïs.
Fabriquée en Italie.

CARACTÉRISTIQUES PHYSICO-CHIMIQUES

Humidité (% sur tel quel)	≤ 14
Cendres (% sur sec)	< 0,6
Lipides	< 1,5

VALEURS NUTRITIONNELLES (pour 100 g de produit)

Énergie	353 kcal soit 1497 Kj
Matières grasses	1 g dont acides gras saturés 0,1 g
Glucides	78 g dont sucres 0,5 g
Fibres alimentaires	2 g
Protéines	7,9 g
Sel	0,08 g

PANZANI FOOD SERVICE - 4 rue Boileau - BP 6452 - 69413 Lyon Cedex 06 - France
Tél. : 04 72 82 23 01 - Fax : 04 72 82 24 59 - www.panzanifoodservice.com

SEMOULES ET COUCOUS / POLENTA

Document mis à jour en Septembre 2014 • Visuels non contractuels

DLUO

2 ans
Conservation à température ambiante, dans un endroit sec

DONNÉES TECHNIQUES ET LOGISTIQUES

Désignation	Palettisation						
	Code produit	Poids en gr	Nb articles /carton	Cartons / couche	Nb couches	Cartons /palette	Poids brut en Kg /palette
Polenta - 3223920000012	800529	500	20	9	4	36	407

TEMPS DE CUISSON à adapter selon process et matériel

Préparation	Mode de préparation
En purée	**Etape 1 :** Dans une casserole, portez à ébullition 2.4 L de lait avec une pincée de sel **Etape 2 :** Versez en pluie le sachet de 500 g tout en remuant pendant 3 minutes. **Etape 3 :** Servez aussi tôt! **500 g polenta sèche = de 8 à 10 portions cuites (en accompagnement unique)**
Gratinée	**Etape 1 :** Préparez la polenta en purée comme dans le mode d'emploi à gauche. **Etape 2 :** Versez la purée dans un plat à gratin et ajoutez-y les ingrédients de votre choix: fromage râpé, lardons, champignons... **Etape 3 :** Faites dorer une dizaine de minutes sous le grill de votre four et c'est prêt !
Poêlée	**Etape 1 :** Préparez la polenta en purée comme dans le mode d'emploi à gauche. **Etape 2 :** Etalez la purée sur une plaque pour former une couche de 2-3 cm de hauteur et laissez-la durcir 10-15^{mn}. **Etape 3 :** Tranchez la polenta en forme de votre choix et faites dorer les tranches à feu vif 2^{mn} de chaque côté dans une poêle huilée.

Nos technicos - commerciaux se tiennent à votre disposition pour tous conseils de mise en oeuvre et choix des formats selon vos besoins et contraintes.